

# May 2023

UNIVERSITY SETTLEMENT NEIGHBORHOOD CENTER

189 ALLEN STREET, NEW YORK, NY 10002 212-473-8217

[OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG](mailto:OLDERADULTS@UNIVERSITYSETTLEMENT.ORG)

FOLLOW US ON FACEBOOK  [www.facebook.com/USOlderAdults](https://www.facebook.com/USOlderAdults)

FUNDED BY NYC DFTA



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 BREAKFAST 9:00 MENTAL WELLNESS GROUP 10:00 CRAFTS 10:30 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 1:00 GAMES 1:00	2 BREAKFAST 9:00 MENS FITNESS 10:00 BALLROOM DANCE CLASS 10:00 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 KARAOKE 1:00 GAMES 1:00	3 BREAKFAST 9:00 FITNESS CLASS 9:00 CRAFTS CLASS 10:00 OBESITY PREVENTION 10:00 LIFE SKILLS 11:00 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 KARAOKE 1:00	4 BREAKFAST 9:00 BALLROOM DANCE CLASS 10:00 LIFE SKILLS 11:00 LATINO CLUB 11:30 LUNCH 12:00 STORY MAPPING 12:30 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 1:00	5 BREAKFAST 9:00 NURSE HOUR 10:00 CHAIR EXERCISE 10:30 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 LATINO MUSIC HOUR 1:00
	8 BREAKFAST 9:00 MENTAL WELLNESS GROUP 10:00 CRAFTS 10:30 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 1:00 GAMES 1:00	9 BREAKFAST 9:00 MENS FITNESS 10:00 BALLROOM DANCE CLASS 10:00 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 KARAOKE 1:00 GAMES 1:00	10 BREAKFAST 9:00 FITNESS CLASS 9:00 CRAFTS CLASS 10:00 OBESITY PREVENTION 10:00 LIFE SKILLS 11:00 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 KARAOKE 1:00	11 BREAKFAST 9:00 BALLROOM DANCE CLASS 10:00 LIFE SKILLS 11:00 LATINO CLUB 11:30 LUNCH 12:00 STORY MAPPING 12:30 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 1:00	12 BREAKFAST 9:00 NURSE HOUR 10:00 CHAIR EXERCISE 10:30 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 LATINO MUSIC HOUR 1:00
	15 BREAKFAST 9:00 MENTAL WELLNESS GROUP 10:00 CRAFTS 10:30 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 1:00 GAMES 1:00	16 BREAKFAST 9:00 MENS FITNESS 10:00 BALLROOM DANCE CLASS 10:00 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 KARAOKE 1:00 GAMES 1:00	17 BREAKFAST 9:00 FITNESS CLASS 9:00 CRAFTS CLASS 10:00 OBESITY PREVENTION 10:00 LIFE SKILLS 11:00 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 KARAOKE 1:00	18 BREAKFAST 9:00 BALLROOM DANCE CLASS 10:00 LIFE SKILLS 11:00 LATINO CLUB 11:30 LUNCH 12:00 STORY MAPPING 12:30 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 1:00	19 BREAKFAST 9:00 NURSE HOUR 10:00 CHAIR EXERCISE 10:30 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 LATINO MUSIC HOUR 1:00
	22 BREAKFAST 9:00 MENTAL WELLNESS GROUP 10:00 CRAFTS 10:30 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 <b>MOTHER'S DAY PARTY 1:00</b>	23 BREAKFAST 9:00 MENS FITNESS 10:00 BALLROOM DANCE CLASS 10:00 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 KARAOKE 1:00 GAMES 1:00	24 BREAKFAST 9:00 FITNESS CLASS 9:00 CRAFTS CLASS 10:00 OBESITY PREVENTION 10:00 LIFE SKILLS 11:00 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 KARAOKE 1:00	25 BREAKFAST 9:00 BALLROOM DANCE CLASS 10:00 LIFE SKILLS 11:00 LATINO CLUB 11:30 LUNCH 12:00 STORY MAPPING 12:30 BALLROOM DANCE 1:00 PING PONG 1:00	26 BREAKFAST 9:00 NURSE HOUR 10:00 CHAIR EXERCISE 10:30 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 LATINO MUSIC HOUR 1:00
	29  <b>CENTER CLOSED</b>	30 BREAKFAST 9:00 MENS FITNESS 10:00 BALLROOM DANCE CLASS 10:00 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 KARAOKE 1:00 GAMES 1:00	31 BREAKFAST 9:00 FITNESS CLASS 9:00 CRAFTS CLASS 10:00 OBESITY PREVENTION 10:00 LIFE SKILLS 11:00 LUNCH 12:00 BALLROOM DANCE 1:00 KARAOKE 1:00		

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	1 早餐 9:00 男士健康時間 10:00 創意手工 10:30 午餐 12:00 社交舞會 1:00 乒乓 1:00 遊戲 1:00	2 早餐 9:00 男士運動 10:00 交誼舞 10:00 午餐 12:00 社交舞會 1:00 卡拉 OK 1:00 遊戲 1:00	3 早餐 9:00 運動課 9:00 創意手工 10:00 預防肥胖 10:00 生活技巧 11:00 午餐 12:00 社交舞會 1:00 卡拉 OK 1:00	4 早餐 9:00 交誼舞 10:00 生活技巧 11:00 拉丁俱樂部 11:30 午餐 12:00 故事與遊覽 12:30 社交舞會 1:00 乒乓 1:00	5 早餐 9:00 護士時間 10:00 椅子運動 10:30 午餐 12:00 社交舞會 1:00 拉丁音樂 1:00
	8 早餐 9:00 男士健康時間 10:00 創意手工 10:30 午餐 12:00 社交舞會 1:00 乒乓 1:00 遊戲 1:00	9 早餐 9:00 男士運動 10:00 交誼舞 10:00 午餐 12:00 社交舞會 1:00 卡拉 OK 1:00 遊戲 1:00	10 早餐 9:00 運動課 9:00 創意手工 10:00 預防肥胖 10:00 生活技巧 11:00 午餐 12:00 社交舞會 1:00 卡拉 OK 1:00	11 早餐 9:00 交誼舞 10:00 生活技巧 11:00 拉丁俱樂部 11:30 午餐 12:00 故事與遊覽 12:30 社交舞會 1:00 乒乓 1:00	12 早餐 9:00 護士時間 10:00 椅子運動 10:30 午餐 12:00 社交舞會 1:00 拉丁音樂 1:00
	15 早餐 9:00 男士健康時間 10:00 創意手工 10:30 午餐 12:00 社交舞會 1:00 乒乓 1:00 遊戲 1:00	16 早餐 9:00 男士運動 10:00 交誼舞 10:00 午餐 12:00 社交舞會 1:00 卡拉 OK 1:00 遊戲 1:00	17 早餐 9:00 運動課 9:00 創意手工 10:00 預防肥胖 10:00 生活技巧 11:00 午餐 12:00 社交舞會 1:00 卡拉 OK 1:00	18 早餐 9:00 交誼舞 10:00 生活技巧 11:00 拉丁俱樂部 11:30 午餐 12:00 故事與遊覽 12:30 社交舞會 1:00 乒乓 1:00	19 早餐 9:00 護士時間 10:00 椅子運動 10:30 午餐 12:00 社交舞會 1:00 拉丁音樂 1:00
	22 早餐 9:00 男士健康時間 10:00 創意手工 10:30 午餐 12:00 社交舞會 1:00 母親節聯歡派對 1:00	23 早餐 9:00 男士運動 10:00 交誼舞 10:00 午餐 12:00 社交舞會 1:00 卡拉 OK 1:00 遊戲 1:00	24 早餐 9:00 運動課 9:00 創意手工 10:00 預防肥胖 10:00 生活技巧 11:00 午餐 12:00 社交舞會 1:00 卡拉 OK 1:00	25 早餐 9:00 交誼舞 10:00 生活技巧 11:00 拉丁俱樂部 11:30 午餐 12:00 故事與遊覽 12:30 乒乓 1:00 遊戲 1:00 社交舞會 1:00	26 早餐 9:00 護士時間 10:00 椅子運動 10:30 午餐 12:00 社交舞會 1:00 拉丁音樂 1:00
	29 	30 早餐 9:00 男士運動 10:00 交誼舞 10:00 午餐 12:00 社交舞會 1:00 卡拉 OK 1:00 遊戲 1:00	31 早餐 9:00 運動課 9:00 創意手工 10:00 預防肥胖 10:00 生活技巧 11:00 午餐 12:00 社交舞會 1:00 卡拉 OK 1:00		

Zoom Class 網絡課程					
Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
9:30 Resistance Band Workout 彈力帶運動 Zoom ID: 863 9883 5924	10:00 Better Bones 強健骨骼鍛煉 Zoom ID: 822 9471 9185	9:30 Pilates 普拉提 Zoom ID: 863 9883 5924	9:00 Healthy HeART Exercise 健心健身操 Zoom ID: 884 9100 3639	9:30 Strength & Endurance 耐力與體力訓練 Zoom ID: 878 2260 0852	9:30 Dynamic Stretch 動態拉伸運動 Zoom ID: 822 9471 9185
* No Class on 5/29	10:00 Dance to the Oldies 懷舊健身舞 Zoom ID: 869 9331 2735	9:30 Chinese Concert 中文音樂會 Zoom ID: 829 0688 1632			* No Class on 5/27